

# きゅうり

漢名：胡瓜，黄瓜  
英名：cucumber  
科名：ウリ科  
原産地：インド



産地はここ!!



90%以上が水分で、ぱりとした歯ごたえと爽やかな風味を楽しみ、食をすすめるための野菜といえます。

## 中華風炒めなます

### 材料 (4人分)

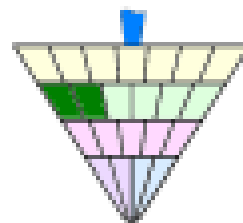
- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- たまねぎ・・・・・・・・・・1個
- にんじん・・・・・・・・・・1/3本
- 干しいたけ・・・・・・・・・・4枚
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- 酢・・・・・・・・・・大さじ2強
- コンソメ・・・・・・・・・・1個
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1



エネルギー	67kcal	カルシウム	22mg
たんぱく質	1.6g	食物繊維	2.7g
脂質	3.1g	食塩相当量	0.4g

### 作り方

- 1 干しいたけを、分量の水で戻す。
- 2 きゅうり、にんじん、干しいたけは2~3cmの長さの短冊切りにする。
- 3 たまねぎは半分の輪切りにして、2cm幅の短冊に切る。
- 4 鍋を温め、ごま油をしき、にんじんを炒め、油がなじんだら干しいたけ、たまねぎを入れ炒める。
- 5 きゅうりを入れ、歯ごたえのある程度に炒める。
- 6 干しいたけの戻し汁とコンソメを鍋に入れ、さらに酢を入れて味を整え、水分を飛ばす。



## きゅうりのカリポリ漬け



### 材料

- きゅうり・・・・・・・・・・1kg
- 塩・・・・・・・・・・20g
- しょうが・・・・・・・・・・適量
- だし昆布・・・・・・・・・・30g
- 赤とうがらし・・・・・・・・・・少々
- A { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ5
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・50cc
- 酢・・・・・・・・・・70cc
- ごま・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- 1 きゅうりは2~3cmの乱切りにし、塩をふり、重石をして4~5時間おき、しぼる。
- 2 しょうがはせん切り、だし昆布は細切り、赤とうがらしは小口切りにする。
- 3 Aと①②を鍋に入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 ③にごまをふる。

# きゅうりと豚の味噌炒め

## 材料 (4人分)

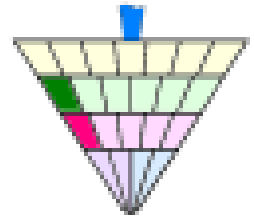
- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- 豚もも薄切り・・・・6枚(120g)
- なす・・・・・・・・・・1本
- ピーマン・・・・・・・・・・2個
- にんじん・・・・・・・・・・1/5本
- A { 中味噌・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1強
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1弱
- 油・・・・・・・・・・小さじ2



エネルギー	135kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	7.7g	食物繊維	1.9g
脂質	7.0g	食塩相当量	1.1g

## 作り方

- 1 きゅうりは小さめの乱切りにする。
- 2 なすは乱切りにして水につけてアクを抜き、水気をきる。
- 3 ピーマン、にんじんは3~4cmの長さのせん切りにする。
- 4 豚肉は1cm幅に切る。
- 5 フライパンを温め、油をしき、①②をしんなりするまで炒める。
- 6 ⑤を取り出し、③④を炒める。
- 7 ⑥に⑤を戻し入れ、Aで味を整える。



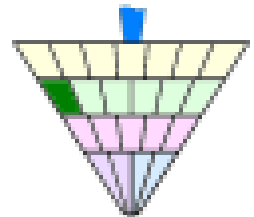
# きゅうりと鮭のマリネ

## 材料 (4人分)

- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- 鮭水煮缶・・・・・・・・・・1/2缶
- A { サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ3
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々

## 作り方

- 1 きゅうりは、3~4cmの長さの短冊切りにし、分量以外の塩をふる。
- 2 ボウルに水気をきった①、水気をきりほぐした鮭水煮缶を入れ、Aで味を整える。



## コラム

### 計量カップやスプーンについて

- 1 カップ = 200cc
- 大さじ1 = 15cc (ml)
- 小さじ1 = 5cc (ml)
- 少々(塩) = 0.5g

※へらなどですりきりにして計りましょう。

